

臺北市西園國民小學113年12月 一~三年級午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
12/2	一	小米飯	香滷雞排 雞排	蛋酥白菜 大白菜 雞蛋 胡蘿蔔 木耳 豬肉	有機小白菜	四神湯 馬鈴薯 小薏仁 山藥 四神包 大骨	4.3	2.1	1.5	1.0	0.0	0.8		619
12/3	二	有機白飯	瓜仔肉燥 豬肉 豆薯 洋蔥 瓜仔 青蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪 香菇油豆腐	有機青松菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 馬鈴薯	4.1	2.1	2.0	1.0	1.0			558
12/4	三	燕麥飯	青花炒雞 雞肉 青花菜 白蘿蔔 洋蔥 甜椒(紅皮)	客家小炒 豆干 高麗菜 魷魚 胡蘿蔔 木耳 豬肉	大陸妹	黃芽菇湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.0	3.0	1.7	1.0	1.0			593
12/5	四	五穀飯	椒鹽魚丁★ 水鯊魚 地瓜 杏仁片	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機油江菜	珍珠奶茶 奶粉 紅茶包 粉圓	5.0	3.1	1.2	2.0	1.0		1.0	784
12/6	五	胚芽飯	烤肉醬豬丁 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 木耳 胡蘿蔔 油豆腐 絞肉	青江菜	菜頭魚丸湯 白蘿蔔 魚丸	4.8	2.2	1.5	1.0	1.0			600
12/9	一	芝麻飯	砂鍋海鮮燴 水鯊魚 豬肉 魷魚 豆腐 高麗菜 青蔥	蘿蔔玉米炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥 玉米	有機小松菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜 枸杞 薑絲	4.2	3.2	1.4	2.0	1.0			655
12/10	二	有機白飯	三杯雞 雞肉 骨髓 豆干 胡蘿蔔 洋蔥 老薑 九層塔	鮮菇肉片(有機黑蠔菇) 有機黑蠔菇 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	有機蘿蔓萵苣	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米醬罐頭	4.4	2.8	1.7	1.0	0.0		1.0	633
12/11	三	小米飯	咕咾雞 雞肉 豆薯 甜椒(紅皮) 洋蔥 鳳梨罐頭	麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉 青蔥 大蒜	油菜	鮮蔬湯 高麗菜 番茄 洋蔥	4	3	1.3	1.0	1.0			583
12/12	四	特餐	上海菜飯 油菜 洋蔥 豬肉 香菇 胡蘿蔔 青蔥 玉米	蜜汁豬排★ 豬里肌 茭瓜子	有機黑葉白菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇 肉骨茶包 大骨	4	2.2	1.8	2.0	1.0			596
12/13	五	五穀有機飯	冬瓜蒸肉餅 豬肉 豆腐 香菇 蔴冬瓜	豆皮白菜滷 大白菜 胡蘿蔔 木耳 豆皮 肉片	大陸妹	田園南瓜湯 南瓜 洋蔥	4.5	2.5	1.6	1.0	1.0			598
12/16	一	南瓜飯	壽喜燒 豬肉 大白菜 洋蔥 金針菇 雞蛋 薑	蜜汁雙寶★ 地瓜 豆干 白芝麻 核桃	有機青松菜	蝦味白菜湯 大白菜 蝦皮	4.6	2.8	1.4	2.0	1.0			661
12/17	二	有機白飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	培根鮮蔬炒蛋 雞蛋 高麗菜 金針菇 洋蔥 培根 青蔥	有機荷葉白菜	紅豆湯圓 紅豆 湯圓	5.0	2.2	1.1	1.0	1.0			604
12/18	三	麥片飯	筍乾燒肉 豬肉 筍乾 白蘿蔔 胡蘿蔔	什錦炒玉米 玉米 馬鈴薯 豆干 豬肉 青蔥	青江菜	黃瓜菇湯 大黃瓜 金針菇	4.8	2.0	1.5	1.0	1.0			589
12/19	四	糙米飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 米血 老薑	黃瓜燴魚丸 大黃瓜 魚丸 胡蘿蔔 木耳	有機福山萵苣	菜頭大骨湯 白蘿蔔 大骨	4.3	2.1	2.0	1.0	0.0	0.8		632
12/20	五	小米飯	香菇雞丁 雞肉 骨髓 香菇 白蘿蔔 胡蘿蔔	三杯豆腐煲 豆腐 綠豆芽 胡蘿蔔 木耳 寬粉 薑 九層塔	小白菜	柴香味噌湯 高麗菜 洋蔥	4.0	2.8	1.5	1.0	1.0			577

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

○午餐所有使用之肉品原產地為台灣。 ★含有堅果

臺北市西園國民小學113年12月 一~三年級午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
12/23	一	燕麥飯	醬燒豬柳 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機廣島菜	麻香甘藍湯 高麗菜 金針菇	4.1	3.0	1.5	1.0	1.0			595
12/24	二	茄汁義大利麵	香酥雞腿★ 雞腿	綜合炸物 地瓜 麥克雞塊 甜不辣	有機高麗菜	紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜	4.8	3.2	1.4	2.0	1.0			697
12/25	三	胚芽飯	味噌豬丁 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	三絲拌豆芽 綠豆芽 白干絲 海帶絲 胡蘿蔔 青蔥	莪白菜	冬瓜玉米湯 冬瓜 玉米 薑絲	4.1	2.2	2.0	1.0	1.0			563
12/26	四	芝麻飯	蒜香魚排(補10月颱風) 水鯊魚排	什錦雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 豆干 豬肉	有機A菜	番茄結頭湯 番茄 結頭菜 大骨	4.0	2.5	1.7	2.0	0.0		1.0	633
12/27	五	糙米飯	照燒雞 雞肉 豆干 洋蔥 胡蘿蔔	冬瓜燴魚羹 冬瓜 魚羹 胡蘿蔔 木耳 玉米	油菜	鮮蔬黃芽湯 大白菜 黃豆芽 大骨	4.2	2.3	1.8	1.0	1.0			571
12/30	一	地瓜飯	年糕雞 雞肉 高麗菜 洋蔥 年糕	黃瓜燴黑輪 大黃瓜 黑輪 胡蘿蔔 木耳	有機菠菜	海芽菇湯 乾海芽 金針菇 大骨	4.5	2.1	2.0	1.0	1.0			586
12/31	二	有機白飯	宜蘭卜肉條 豬肉 馬鈴薯 地瓜 大蒜	翡翠蒸蛋 雞蛋 菠菜	有機包心白菜	結頭大骨湯 結頭菜 大骨	4.6	3.0	1.2	2.0	1.0			667

#週三菜單為課輔班適用。

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

○午餐所有使用之肉品原產地為台灣。

植物奶可取代牛奶嗎？

牛奶富含鈣質及蛋白質，對於小朋友的成長很有幫助，但對於有乳糖不耐或是講求環保的人，可能會想尋找其他的替代品。燕麥奶、堅果奶或豆奶等植物奶的名稱雖然都有「奶」，但是營養成分各有差異，以下來一起看看吧。

燕麥奶屬於「全穀雜糧類」，主要營養成分是醣類（碳水化合物），缺少了蛋白質與鈣質；杏仁奶或核桃奶等堅果奶則屬於「油脂與堅果類」，雖然是飲食中好的油脂來源，但是主要營養成分是油脂，也缺少了蛋白質與鈣質；俗稱豆漿的豆奶則屬「豆魚蛋肉類」，以提供蛋白質為主，且是同類別中推薦最優先攝取的食材，但仍然缺少了鈣質；牛奶則屬「乳品類」，可提供碳水化合物、蛋白質、脂質，也是重要的鈣質來源。

燕麥奶、堅果奶與豆奶等植物奶，仍然可以做為平日飲食的食物來源，可以提供醣類、脂肪跟蛋白質，但由於植物奶與牛奶的營養成分不同，所以無法互相取代，尤其是鈣質的攝取要多加注意，可以選擇有營養強化的植物奶，或是增加其他富含鈣質的食物，例如傳統豆腐、小魚乾與深綠色蔬菜等，有乳糖不耐的人則可以選擇優格或起司等乳製品。

資料來源: 衛生福利部